

Tabel 1: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor **calcium, fosfor, magnesium, natrium en kalium**; * adequate inname (AI) voor **chloor**.

Tabel 2: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor **ijzer**.

Tabel 3: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor **zink en koper**.

Tabel 4: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor **selenium, jodium, mangaan, molybdeen en fluor**.

Er is geen ADH of AI vastgelegd voor chroom (Cr), boor (B) en silicium (Si).

Meer info: www.nice-info.be > Voedingsstoffen > [Mineralen](#)

Tabel 1: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor **calcium, fosfor, magnesium, natrium en kalium**; * adequate inname (AI) voor **chloor**.

Leeftijd	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	Cl * (mg)	K (mg)
0 - 5 maand	400	120	-	23 - 46 ⁽¹⁾	35 - 71 ⁽¹⁾	39 - 78 ⁽¹⁾
6 - 11 maand	600	275	80			
1 - 3 jaar	450	360	170	225 - 500	350 - 800	800 - 1000
4 - 6 jaar	800	450	230	300 - 700	500 - 1100	1100 - 1400
7 - 10 jaar	800	700	230	400 - 1200	600 - 2000	1600 - 2000
11 - 14 jaar	1150	900	M: 300 V: 250	450 - 1400	700 - 2200	2000 - 3100
15 - 18 jaar		800	300	M: 350 V: 300	500 - 1600	750 - 2400
volwassenen	600 - 2000 ⁽²⁾				800 - 3000	3000 - 4000
60-plussers	950			500 - 1600	750 - 2400	
zwangerschap	300			600 - 2000	800 - 3000	
borstvoeding	300			600 - 2000	800 - 3000	

⁽¹⁾ per kg lichaamsgewicht

⁽²⁾ Deze maximale inname van natrium (2000 mg/dag overeenkomend met 5 g zout/dag) wordt goed verdragen door volwassenen in goede gezondheid. Voor personen met overgewicht gepaard gaand met metabool syndroom, bij hart- en vaatziekten en bij osteoporosepatiënten bedraagt de maximale natriuminname 1000 tot 1200 mg per dag.

Bron: Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285.

Tabel 2: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor **ijzer**.

Leeftijd	Fe ⁽¹⁾ (mg)
0 - 3 maand	-
4 - 6 maand	
7 - 12 maand	8
1 - 3 jaar	
4 – 5 jaar	
6 - 9 jaar	9
10 - 13 jaar	11
14 - 17 jaar	M: 11 V: 15
18 - 30 jaar	M: 9 V: 15
31 - 60 jaar	M: 9 V: 15 / 9 ⁽²⁾
61 – 74 jaar	9
> 74 jaar	
zwangerschap	15 ⁽³⁾
borstvoeding	15

⁽¹⁾ Rekening houdend met een biologische beschikbaarheid van 15%.

⁽²⁾ De ijzerbehoefte bij volwassen vrouwen wordt heel sterk bepaald door het volume van menstrueel bloedverlies. Bij een inname van 15 mg/dag heeft 90 % van de vrouwen voldoende ijzerabsorptie om een goede ijzerstatus te behouden. Sommige vrouwen hebben meer nodig dan wat standaard gemiddeld via de voeding wordt aangeleverd. Eenmaal de menopauze is ingesteld, valt de behoefte terug naar 9 mg/dag.

⁽³⁾ Sommige vrouwen hebben tijdens de zwangerschap een hogere behoefte dan wat standaard gemiddeld via de voeding wordt aangeleverd.

Tabel 3: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor **zink** en **koper**.

Leeftijd	Zn (mg)	Cu (mg)
0 - 6 maand	2	0,4
7 - 12 maand	3	
1 - 3 jaar	4	0,7
4 - 8 jaar	6	1,0
9 - 13 jaar	9	M: 1,3 V: 1,1
14 - 18 jaar	M: 11 V: 9	M: 1,5 V: 1,1
volwassenen	M: 11 V: 8	M: 1,7 V: 1,2
70-plussers		1,7
zwangerschap	11-12	1,3
borstvoeding	14	1,5

Bron: Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285.

Tabel 4: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor **selenium, jodium, mangaan, molybdeen** en **fluor**.

Leeftijd	Se ⁽¹⁾ (µg)	I (µg)	Mn (mg)	Mo (µg)	F (mg)
7 - 11 maand	15	70	0,02-0,5	15	0,4
1 - 3 jaar		90	0,5	20	0,6
4 - 6 jaar	1		25	M:1,0 V:0,9	
7 - 10 jaar	1,5		35	M:1,5 V:1,4	
11 - 14 jaar	2		50	M:2,2 V:2,3	
15 - 17 jaar	65	130	3	65	M:3,2 V:2,8
Volwassenen	70	150			M:3,4 V:2,9
zwangerschap		200			
borstvoeding	85				

Bron: Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285.